

Dove mi alleno in Spagna

mercoledì 31 maggio 2017

Abito a Vicenza dalla nascita, ma dal 2012, soprattutto i mesi invernali, li trascorro a Valencia, in un'abitazione a pochi metri dalla spiaggia della Malvarrosa, da quest'anno (2017) trascorro più mesi in Spagna che in Italia e da due anni ho il doppio tesseramento: in Italia, con la "Virtus Castenedolo" ed in Spagna, con il "Catarroja U. E."

Visione dalla terrazza di casa

Tutte le mattine si vede il sorgere del sole

Valencia si autodefinisce la "Città del Running" per le molteplici offerte di spazi per l'allenamento e le palestre (gimnasio), di norma, aperte dalle ore 8 alle 24, festività comprese e dall'elevatissimo numero di manifestazioni sportive podistiche (Carreras populares) ed agonistiche, che vengono organizzate. A Valencia ci sono annualmente la maratona e la mezza maratona fra le più importanti del mondo; le consiglio a tutti! Sono rispettivamente a novembre ed ottobre, entrambe hanno ottenuto l'etichetta ORO dalla IAAF.

Correre a Valencia non è solo correre, è vivere in un ambiente con la cultura ed il rispetto per il running.

Principalmente mi alleno sullo sterrato della pista ciclabile del Paseo Marítimo, dove spesso faccio anche dei lavori sulle ripetute ed è lungo 3 km.; meno frequentemente, corro sull'asfalto, quando, terminata la ciclabile arrivo alla Marina Real Juan Carlos I° e percorro il tratto del Circuito della F1 che delimita il porto dell'America's Cup; andata e ritorno a casa sono in totale 12 km..

La ciclabile del Paseo Marítimo

Inizio del Paseo Marítimo; dietro le bandiere c'è un tratto del Circuito della F1 ed il Porto dell'America's Cup.

Altra bella opportunità sono i Giardini del Turia, percorso ciclo-pedonale lungo km. 8,400, con all'interno un percorso per soli podisti lungo km. 5,500 con fondo in materiale ideato dall'Università Politecnica, illuminato di notte ed attivo dal 2016; questo percorso lo frequento raramente perché parto sempre da casa di corsa e per arrivarci impiego almeno 20' di corsa e devo correre un km su strade aperte al traffico.

Il km zero

Ottime possibilità anche “fuori pista”

Il percorso è segnalato ogni 100 m.

Gli sprint in salita li faccio utilizzando la passerella dell'edificio “Veles e Vents” simbolo della Marina Real, costruito per la disputa dell'America's Cup per concedere una visione delle regate agli ospiti illustri ed un vicino cavalcavia della metro di superficie (tramvia n° 1, non in funzione) che ha la pavimentazione in erba sintetica! La passerella è di circa 90 metri, con fondo in listoni di legno. Se escludiamo qualche ponte, sono gli uniche salite di Valencia, che è assolutamente piatta. Non mancano i turisti che si appostano per ritrarre il “vecchietto” sprintare in salita.

L'edificio

Vista dall'alto della passerella

Termine della passerella con vista sul Porto dell'America's Cup

Come pista di atletica utilizzo prevalentemente lo Stadio principale, l'Estadi del Turia, che si trova vicino al centro città all'interno dei Giardini del Turia, perché è anche il gimnasio, una palestra attrezzatissima ed un impianto indoor e, raramente, vicino alla mia abituale abitazione invernale, la pista dell'Università Politecnica.

Pista dell'Università Politecnica

A volte, nei giorni dedicati al recupero, mi alleno a bordo mare. La spiaggia di Valencia (Las Arenas e Malvarrosa) è lunga quasi 3 km ma continua a nord per altrettanti km nel comune di Alboraya.

A sud di Valencia, dopo il porto, c'è l'altra spiaggia (El Saler) nel Parco Naturalistico dell'Albufera, a volte mi alleno sulla ciclabile/pedonale e su una pista ad 8 corsie dismessa, che in parte è stata distrutta (un rettilineo) ed

abbattuti gli spogliatoi, mi dicono a causa di abusivismo, ma restano fruibili circa 300 m. che per le ripetute brevi, bastano ed avanzano.

(prossimamente le foto)

Le competizioni indoor si svolgono al Palazzo Velodromo “Lluís Puig” impianto rinnovato nel 2008 per i mondiali di quell’anno e dove si disputarono gli europei 2009; naturalmente, c’è anche la possibilità di allenarsi ma è situato nei pressi della Fiera di Valencia, il punto della città più distante da dove abito (un’ora di autobus), inoltre, con il clima di Valencia, non c’è la necessità di allenarsi al chiuso!

In gara al “Lluís Puig”